# 顺产后2小时宣教，包含哪些内容？这些内容一定要讲清楚！

**顺产后健康教育**

**饮食**

产后月子期间多饮水、多吃蔬菜水果防产后便秘。产后给予营养丰富、易消化的正常清淡食物，三天内勿食发奶食物（各种高汤、米酒等）、不能大量饮红糖水、牛奶、豆浆等。

**休息与运动**

 产后4-6h内必须下床解小便（膀胱充盈易引起产后出血），第一次下床前适当进食，谨记3个1分钟（准备起床前躺1分钟;缓慢坐起床上坐1分钟，将两条腿垂到床沿下再坐1分钟），下床有人搀扶，防止低血糖晕倒。坚持产后早期做保健操（缩肛运动、双下肢交替抬腿），逐渐增加活动量，以产妇自身不觉劳累为宜。

**预防产后出血**

观察产后出血的颜色、性状、量，如果为鲜红色、不凝固、出血量大于平时月经量，应及时就医。早开奶、吸吮乳房刺激子宫收缩；适当运动、改变体位，减少宫腔积血；按摩子宫，促进子宫收缩。

**卫生**

注意个人卫生，产妇每天刷牙，选用软毛牙刷，温水。侧切患者尽量右侧卧位，温水清洗会阴部一日三次，勤换内衣、卫生巾，保持皮肤清洁干燥，防止感染。一般产后24小时无不适时即可洗澡。洗澡以淋浴为宜，以免感染。洗浴后用毛巾擦干身体，穿好衣服，防止受凉。

**母乳喂养**

产后30分钟-1小时内尽早进行母乳喂养。每次喂奶前，用温毛巾清洁乳头、乳晕，避免用肥皂或酒精类擦洗，以防干燥皲裂。哺乳前轻轻按摩乳房以刺激泌乳反射。两侧乳房交替哺乳，每次尽量使一侧乳房排空后再换另一侧（每侧15分钟为宜）。按需哺乳（妈妈涨奶、宝宝饿了）。纯母乳喂养6个月，期间不给孩子添加任何食物包括水。

**心理**

提供安静、温暖、舒适的环境，开窗通风，保持室内空气清新，保持心情舒畅。防止产后抑郁。

**复查**

产后42天挂产科门诊的号进行产后复查，了解生殖器官恢复情况。如果新生儿有特殊情况，请及时到儿科就诊，无特殊情况的可带儿保门诊体检。

**新生儿健康教育**

**母乳喂养**

1、正确哺乳，按需喂养 ，倡导母乳喂养，24小时内健康新生儿进行8-12次哺乳，每次吸吮不少于30min。

2、避免吐奶、呛奶的措施：喂奶前更换尿布，喂奶后轻拍背、直立位抱15-20分钟，然后侧卧位放入小车内，夜间哺乳需开灯。呛奶（新生儿面色青紫，呼吸不畅）急救措施：迅速置宝宝侧卧位，空心掌用力拍背直至宝宝哭出声，同时联系医护人员进一步处理。

**婴儿安全宣教及核对**

1、不要将宝宝单独留在病房或交给别人，包括穿白大褂的人员，如需打针、抚触、洗澡等，需家长亲自跟随护士至操作间门口，另外住院期间不能容许将宝宝抱离病房（如：回家、到楼下转悠等等）。

2、腕带是宝宝住院期间的身份证，家长不可自行取下，如腕带松动脱落需及时告知科室护士更换。

3、新生儿正常呼吸频率40-60 次，如果有呼吸音或者呼吸不畅，哭声不畅，四肢软弱无力联系医护人员进一步处理。

**新生儿护理**

1、注重保暖  保持室温在22~24℃，湿度在50%~60%。新生儿体温调节中枢发育不健全，体温升降容易受外界环境的影响，应注意根据室温添减衣服。

2、新生儿大部分在出生24小时内排尿和排便，如超过24小时未排尿、排便，请及时告知医护人员。

3、新生儿衣物要柔软，选择不带扣子的棉质的衣服，用温和洗涤剂清洗。

4、婴儿脐部保持清洁、干燥。出生24小时内观察新生儿脐部有无出血，如有出血情况请及时告知医护人员。

**常见问题**

1、打喷嚏、打嗝、吐奶大多属于生理现象，打嗝时让宝宝喝一口奶或温开水即可缓解。

2、新生儿哭闹常见原因：饥饿、衣着不适、过冷、过热、大小便、生活规律被打乱。

3、新生儿红斑：红色皮症大小不等，可散在全身分布，部分皮疹可见白色突起，边出边退。主因新生儿汗腺发育不全，平时注意加强皮肤清洁护理。